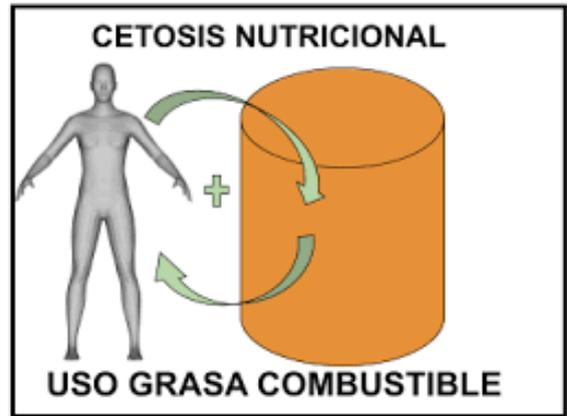


Segunda semana

“Tu cuerpo cambió”

Estás en
cetosis
Nutricional



¡Cuida tu estado!

Es muy posible que sientas

Menor apetito.

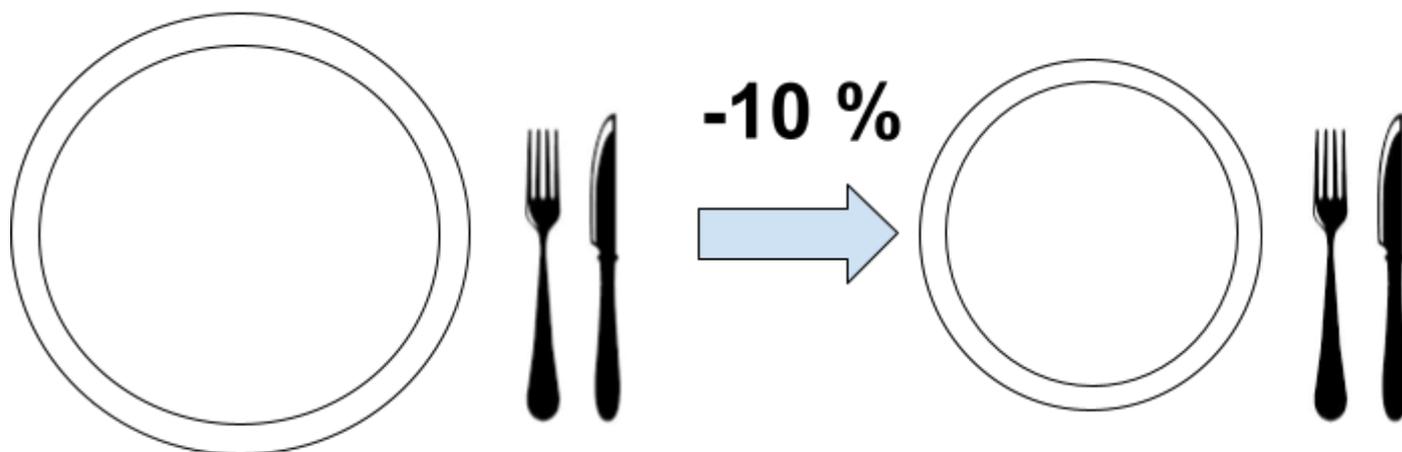
Menor deseo de comer.

Más energía.



INDICACIONES:

1- Reduce cantidades en **TODO** lo que comas!



2-Atentos al comer!! Si no sientes hambre **No comas!**

Puntos Centrales

1 - Coma solo cuando tenga hambre

2 - Tenga a mano la comida apta

3- Sería muy bueno que hagas ejercicios.

Lee: 

Tu cuerpo está liberando energía a partir de las grasas. Mientras más te muevas mas grasa quemas!!



Recomiendo:

- Caminar 20 minutos al día ayuda a quemar grasas a quienes recién se inician con el movimiento.
- Si haces alguna rutina te sugiero incrementar intensidad y/o frecuencia!!



ALIMENTACIÓN DIARIA

Comidas	Indicación	Ejemplos
Desayuno	Opcional	Agua. infusiones. 2 fetas de queso/2 fetas de Jamón o huevos revueltos.
Almuerzo	Obligado	Agua. 1 porción de carne y 1 porción de vegetales. Infusión
Merienda/Merienda-cena	Obligado	1 omelet relleno con jamón, queso y vegetales.
Cena	Opcional	Agua. 1 porción de vegetales. Infusión

RECUERDA:

PARA COMER:

-La segunda semana debemos reducir las cantidades y asegurarnos de **NO SALIRNOS DEL PLAN!**

Lo que tiene límite es:

- ¡¡El queso!!!!: no más de 50 grs al día (para cualquier tipo de queso).
- Los panes hechos con semillas: hasta 8 rebanadas finas al día.

y lo dulce??

Es mejor **no consumir preparaciones dulces**, pero si las deseas mucho elije entre:

- 1 fruta pequeña,
- 1 porción de gelatina light o
- 1 porción pequeña de alguna receta dulce apta de la web de cordoba nutricion.

¿QUE COMER?

Desayunos y meriendas:

¡Prueba nuevas opciones!



Verduras rellenas con
huevo [Receta aca](#)



Pizzeta expres a la
sartén [Receta aca](#)



Tortilla materna [Receta
click acá](#)

Lee:



Debes asegurarte de comer rico
De esta manera podrás crear un nuevo estilo de vida!

¡Lo más importante es que no te salgas!!



Almuerzos y cenas o merien-cenas:

PRUEBA: estas recetas son CONSISTENTES Y LLENADORAS !!!



Revuelto de repollo [Receta click acá](#)



Zucchini gratinado con pollo [Receta click acá](#)



Tarta masa de pollo y espinacas [Receta click acá](#)

Super!!! Para untar y aderezar



Pasta de berenjenas [Receta click aca](#)



Pasta de aceitunas [Receta click acá](#)



Pasta de espinaca [Receta click acá](#)

Lee:



Debemos ir acostumbrando al cuerpo a llegar con poco hambre a la noche. Mientras menos comas de noche mejores resultados tendrás en tu descenso de peso.



Importante

¡Caer en las tentaciones hace que se detenga tu proceso!
EVITALO!!

¿Qué puedes hacer esta semana para no sucumbir ante las tentaciones?



Ideas

En tus momentos libres **cocina** nuevos platos.

Escucha esa **música** que te hacía feliz! la recuerdas?

¡**Conecta** contigo a diario!

TE DEJO UNA MEDITACIÓN GUIADA.

[Conexión con tu Yo futuro](#)



Conexión con tu yo futuro



MEDIMOS LOS RESULTADOS!!

Esta semana tenemos el formulario de control.



así valoramos juntos tus cambios!



Bendiciones

Lic Loreley Baravalle.

mp. 2610